



食育だより

令和5年12月21日
幼保連携型認定こども園
大関保育園

この1年、心身ともに大きく成長した子どもたちに嬉しくなります。園での食事や食育が、子どもたちの生きる力につながるよう取り組んできました。今年1年ご理解、ご協力いただきありがとうございます。

春の七草

七草がゆは、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補うという意味があります。本来は、朝ご飯に食べられるものです。七草がゆに入れるのは、春の七草と呼ばれるもので、それぞれに意味があります。

♡**せり**：解熱効果・整腸効果など

♡**なずな**：利尿作用・解毒作用など

♡**ごぎょう**：咳や痰に効果がある

♡**はこべら**：昔から腹痛薬として用いられる

♡**ほとけのざ**：胃を健康にし食欲増進作用がある

♡**すずな**：胃腸を整え消化を促進する

♡**すずしろ**：風邪予防など

園では、1月5日のおやつに七草がゆを提供します。最近では、スーパーなどに七草セットが売られているので、ご家庭でも食べてみてくださいね♡

寒さにも病気にも負けないように、朝ご飯をしっかり食べて体を温めてから登園するようにしましょう！

❁ 冬が旬の食べ物 ❁

冬が旬の食材には体を温める効果が高い物が豊富です。鍋料理やスープなど、あったかメニューに取り入れてみましょう。

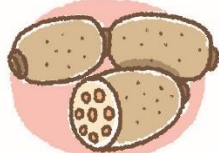
ハクサイ



ダイコン



レンコン



長ネギ



ブロッコリー



ほうレンソウ



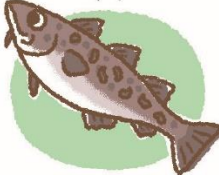
かき



ブリ



たら



ヒラメ



ミカン



ユズ

